

BENEFICIOS DE LOS ROMPECABEZAS EN TIEMPOS DE COVID-19

¿Se te acabaron las actividades para hacer durante la cuarentena?

Te recomendamos hacer un rompecabezas, hay de muchas piezas, imágenes y patrones, seguro encontrarás uno que te guste tanto que lo puedas colgar en tu pared cuándo lo acabes.

Los rompecabezas tienen diversos beneficios pero te dejamos algunos para que te animes a armar uno esta cuarentena.

1. Desarrollas estrategias para alcanzar metas chicas y grandes

Desde el sencillo paso de separar las piezas que van en las orillas o patrones, o solamente armar una orilla del rompecabezas, te ayudará a generar metas alcanzables, ya que si nunca has armado uno, te darás cuenta de manera rápida que 1500 piezas no se acomodan en unas cuantas horas.

2. Ejercitas ambos lados del cerebro

Los hemisferios cerebrales se especializan en distintas funciones, el hemisferio izquierdo se especializa en la parte lógica y el derecho tiene funciones creativas, intuitivas y emocionales, con un rompecabezas podrás ejercitar las funciones que controlan ambos hemisferios con una sola actividad.

3. Incrementas la concentración

Encontrar los patrones del rompecabezas no es tarea fácil, además tendrás que estar concentrado para recordar en donde dejaste esa pieza que no servía una hora antes, pero que en ese momento es fundamental para seguir armando.

4. Desarrollas inteligencia espacial

Cada pieza tiene una forma peculiar, que solo encajará de manera correcta en un solo espacio, por lo que empezarás a generar inteligencia espacial para saber en dónde va cada forma.

5. Ayuda a la relajación

Al estar tan concentrado en armar o buscar una pieza en específico, tu cerebro pone pausa a problemas externos, fluyes con el rompecabezas, es similar a la meditación.

6. Desarrollas paciencia

Encontrar las piezas toma más de lo esperado, pero cuando lo consigues es un placer indescriptible, te darás cuenta de que hay veces que la pieza estaba enfrente de ti, pero tienes que aprender a ser paciente para buscarla dentro de todas las posibilidades.

7. Trabajo en equipo

Puedes armar un rompecabezas en equipo, cada quién puede tener una tarea específica, esto hará que sea más sencillo armarlo y te ayudará en el trabajo en equipo.

Si armas uno y quieres compartirlo con nosotros, lo puedes mandar a deportesycultura_enesj@unam.mx y publicaremos tus resultados.



Unam
La Universidad
de la Nación